



## PEDAGOGIA POSITIVA DE LA VIDA I LA MORT

Dossier d'activitats, tallers i xerrades per treballar el tema de la mort i les pèrdues d'una forma natural i adaptativa a l'aula i també amb la família.

D'educació infantil a batxillerat.

## PRESENTACIÓ

***Com podem ajudar els nostres alumnes davant la pèrdua d'un ésser estimat? Cal parlar de la mort a l'aula? Què comprenen els nens i les nenes del significat de la mort? Com els hi hem d'explicar? És bo compartir amb ells i elles els nostres sentiments, records, pors o experiències al respecte de la mort i el dol? Hi estem preparats i preparades?***

L'experiència del dol implica canvis en totes les esferes de la nostra vida: Física, mental, emocional, social i espiritual, és doncs un procés multidimensional. A la vegada és un procés personal e intransferible així com un procés de creixement personal que necessitarà d'un temps intern e indeterminat.

Com a educador/a sovint et trobaràs amb situacions de dol al teu centre i és important saber com afrontar el tema de la mort amb els i les alumnes. Potser algú té l'impuls d'evitar parlar-ne, però la pèrdua d'una persona estimada és un fet que remou molta energia i un tema que és millor no defugir per fer un afrontament adaptatiu i perquè no dir-lo també, enriquidor per l'aprenentatge vital del jove o l'infant.

En parlar de la mort i el dol amb els nostres fills/es i alumnes, podrem assabentar-nos d'allò que saben i què desconeixen, si tenen idees equivocades, temors o preocupacions. I només així podrem ajudar-los oferint-los informació, consol i comprensió. Segons l'Organització Mundial de la Salut (2011), «l'àmbit educatiu és un lloc excel·lent per al desenvolupament d'activitats preventives adequades».

Parlar de la mort i la pèrdua no hauria de fer-se només de forma reactiva davant la desgràcia sinó afrontar el tema de manera proactiva, positiva i serena quan ni en pensem en la possibilitat de la mort. Fer de les petites pèrdues un aprenentatge vital que ajudarà l'alumnat a adquirir maduresa emocional i recursos sobre com afrontar un dol.

## ÀMBITS DE TREBALL

### *Alumnat · Professorat · Família*

***El tema de la mort i el dol no hauria de ser exclusivament tractat només en l'àmbit familiar ni tampoc deixar-lo només en mans de l'àmbit educatiu, com si d'una matèria més es tractés. Cal abordar-lo entre totes les persones adultes que envoltem els nens i les nenes i els i les joves i fomentar, en especial, la seva autodescoberta i autoaprenentatge a partir de les seves experiències.***

- **Alumnat: Tallers de descoberta**

**Us proposem uns tallers adaptats a les diferents edats i maduresa dels infants i joves per descobrir per ells mateixos coneixements tant importants a la vida com és l'amor, la família, els vincles, què sentim quan perdem una persona estimada, què necessitem quan estem en dol, etc.**

“La Recerca del Tresor”: Taller per a nens i nenes d'educació infantil i primària.

“L'Aventura dels Valentins”: Taller per a adolescents d'ESO i Batxillerat, cicles formatius i entitats de lleure.

### OBJECTIUS DEL TALLER

- Promoure la salut emocional dels nens/es i joves.
- Reflexionar sobre les pèrdues i la normalitat en el Cicle de la Vida
- Aprendre a conèixer-se millor, entendre les emocions, cuidar i cuidar-se
- Expressar inquietuds i sentiments, modificant el model de contenció emocional pel d'expressió, normalitzant i respectant la forma personal de fer-ho
- Aprendre a cuidar-se i cuidar de l'altre davant una adversitat i el dol
- Compartir recursos propis per a elaborar dols saludables.
- Descobrir el valor terapèutic dels rituals.
- Detectar la elaboració de dols complicats

- **Professorat: Formació “Un espai per al dol a l’aula. Introducció a l’acompanyament en el dol”**

Treballarem la teoria d’una forma clara i fàcilment comprensible per saber en què consisteix realment el dol: característiques, estats emocionals esperables, simptomatologia i necessitats de la persona.

Veurem el sentit d’elaborar adequadament un procés de dol.

Aprendrem algunes claus per ser capaços de sostenir el dolor de les persones que acompanyem, apropar-nos-en més per fer-los costat i si fos necessari, assessorar per facilitar l’elaboració d’un record que no faci mal malgrat emoció sempre.

#### **CONTINGUT DEL TALLER**

1. Introducció: per què ens costa tant parlar de la mort?
2. El dol com a procés adaptatiu. Estats emocionals i simptomatologia esperable.
3. El procés de comprensió i adquisició del concepte de mort segons edats.
4. El dol infantil i adolescent en les diferents etapes del desenvolupament.
5. Els nostres dols. Tenir cura d’un mateix per poder guarir i acompanyar.
6. Com acompanyar, cuidar i sostenir el dol dels altres.
7. Pedagogia positiva de la vida i la mort. La gestió de les emocions
8. Recursos per treballar el tema de la mort i el dol a l’aula.

Hi ha dues versions d’aquest taller. Un seminari introductori de 3 hores o el taller sencer de 12 hores.

Tots aquests continguts s’aborden d’una forma pràctica, vivencial i fomentant en tot moment la participació de les persones assistents.

#### ➤ **Servei d’assessorament gratuït per a escoles i professorat**

Si com a escola o professional et trobes amb una situació o amb un cas de pèrdua i dol, et podem assessorar sobre com gestionar la situació o sobre com acompanyar les persones afectades. Aquest servei és totalment gratuït.

- **Per a les famílies: Xerrada “Com acompanyar els nostres fills en les seves pèrdues”.**

Com a pares i mares ens preocupa haver de parlar sobre el tema de la mort amb els nostres fills i filles. Molts de nosaltres evitem el tema, però la pèrdua d'una persona estimada és un fet amb què abans o després tothom s'ha d'afrontar.

En parlar de la mort amb els fills podrem assabentar-nos d'allò que saben i què desconeixen, si tenen idees equivocades, temors o preocupacions. I només així podrem ajudar-los oferint-los informació, consol i comprensió.

Com parlarem amb els nostres fills sobre la mort o el moment que escollirem per fer-lo, dependrà de les seves edats i experiències. Y dependrà també de les nostres pròpies experiències, creences, sentiments i circumstàncies, donat que cada situació és d'alguna manera diferent.

Durada: 1,30 hores.



## SERVEI DE SUPORT AL DOL DE PONENT

El Servei de Suport Dol de Ponent, creada l'any 2002, és una entitat sense ànim de lucre que treballa a tota la província de Lleida. El seu objectiu és acompanyar les famílies en els processos de final de vida i de dol. La seva missió també inclou el oferir recursos als professionals i la societat, oferint tallers o jornades.

### Equip de treball

#### **Montse Robles López**

Graduada en Infermeria per la Universitat de Lleida.

Máster en Psicoteràpia de Dol, Pèrdues i Trauma per l'IPIR (Institut de Psicoteràpia Integrativa Relacional) i la Universitat de Barcelona. Postgraduada en Acompanyament al Dol per l'UdL.

Responsable de l'àrea de formació i assistencial del Servei de Suport al Dol de Ponent.

Formadora d'adults en l'àmbit sanitari i conferenciant.

Postgraduada en Fitoteràpia i Terapeuta Floral en processos de Dol.

#### **Cristina Berenguer**

Grau en Psicologia a la Universitat de Girona.

Postgrau en pràctiques en psicologia clínica per la UdG

Màster en psicologia, salut i qualitat i de vida.

Estudiant de Màster en Counseling, intervenció en dol, pèrdues i trauma a l'institut IPIR.

Ha treballat durant diversos anys en un programa d'acció formativa i laboral amb joves i fent reforç escolars a nens i nenes.

#### **Begoña Giménez**

Llicenciada en Comunicació Social per la Universitat Autònoma de Barcelona.

Estudiant de Grau de Psicologia.

Estudiant de Màster en Counseling, intervenció en dol, pèrdues i trauma a l'institut IPIR.

Técnica en Educació Infantil.

#### **Núria Otero**

Grau en Educació Primària.

Estudiant de Màster en Counseling, intervenció en dol, pèrdues i trauma a l'institut IPIR.